

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

卵のつけカレー

1人前 333kcal

食塩相当量: 2.1g

調理例



材料

マイサイズ 欧風カレー	1箱
マイサイズ マンナンごはん	1個
卵	1個
パセリ	お好みで

作り方

- ① マイサイズ マンナンごはんをレンジ加熱し(目安:1分40秒)、マイサイズ 欧風カレーを温めずに加えてよく混ぜる。
- ② 耐熱皿に①を入れ、中央にくぼみをつけて卵を割り入れ、必ず黄身に楊枝で数カ所穴をあける。
- ③ ラップをかけずにレンジ加熱(目安:3~5分)し、お好みでパセリのみじん切りを散らす。
※加熱時間は卵の様子を見ながら調整してください。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。